

fupp Marathonindianer Wohnort: Würzburg Heimatland: Deutschland Registriert seit: 01.01.2005 Beiträge: 165 Danke: 63 152-mal in 40 Beiträgen bedankt Bericht Chiemgau 100 ----- Der Chiemgauer 100 Bergultra ist ein Natur-Trail-Erlebnislaf, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege benützt und mehrere nennenswerte und technisch sehr schwierige Anstiege und Abstiege aufweist. Er ist den härteren amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden, die Hauptstrecke beträgt jedoch "nur" europäische 100 km. Die Strecke berührt nur an wenigen Stellen mit dem Auto zugängliche Punkte und versucht die schönsten Natur-Laufstrecken der Gegend zu verbinden. So steht es auf der Homepage des Veranstalters, aber verstehen kann ich es erst jetzt, nach eigenem Erleben. Um es vorweg zu nehmen : Lauftraining als Vorbereitung alleine genügt kaum, um hier zu bestehen. Ein paar saftige Bergtouren mit leichtem Gepäck im Auf- und Abstieg bilden eine gute Basis. Schließlich gilt es, innerhalb des Zeitlimits von 18 Stunden neben einer Distanz von 100 km auch noch rund 4.400 Höhenmeter sowohl im Aufstieg als auch im Abstieg zu bewältigen. Die Anreise nach Ruhpolding hatte ich mit einer 2-tägigen Motorradtour durch die Alpen verbunden. Pünktlich um 17 Uhr traf ich am Samstag zur Startnummernausgabe im Waldstadion ein. Mein Zelt durfte ich hier neben der Tartanbahn aufstellen. Gegen 18:30 Uhr wurden die Läufer von Giselher Schneider, dem „Erfinder“ dieses Laufes, im Rahmen des Briefings mit den Bedingungen des Laufes (Streckenbeschaffenheit, Verpflegungs- und Kontrollposten, Sanität und Bergrettung) vertraut gemacht. Das Finden und Einhalten der Strecke liegt letztlich – auch wenn diese mit Sägespänen und Flatterband an den Abzweigungen markiert ist – in der Verantwortung der Läufer. Der Empfehlung folgend kaufte ich für 3 € eine Wanderkarte „Ruhpoldinger Wandergebiete“ und zeichnete darauf die Route mit rotem Filzstift ein. Rückblickend gesehen war dies gut so und hat auch der gedanklichen Auseinandersetzung mit der gestellten Herausforderung gedient, gebraucht habe ich die Karte zur Wegfindung aber nie, da die von den Helfern angebrachten Markierungen voll ausgereicht haben. Zusätzlich zur Startnummer gab es noch einen Essens- und einen Getränkebon. Den Essensbon löste ich gegen Pasta satt „bis zum Abwinken“ ein. Am Samstag klingelte um 4 Uhr der Handywecker. Im Schlafsack liegend gab’s den ersten Müsliriegel, runtergespült mit Apfelschorle. Dann aufstehen, vorbereitete Laufsachen anziehen und den Rucksack schnappen, Inhalt : Windjacke, Mütze, Laufshirt, Klopapier, 1 kl. Flasche Cola, ein paar Müsliriegel, Handy, Wanderkarte und Brille. Den Rucksack deponierte ich im Start- Zielbereich. Das macht Sinn, weil der Lauf aus einer kleinen (26 km) und einer großen (74 km) Runde besteht, also eine 8 bildet, wobei das Ende der kleinen Runde und der Beginn der großen Runde im Stadion ist. Ich hatte vor, nach der kleinen Runde meine Oberbekleidung zu wechseln und auf der großen Runde den Rucksack mit Material für den Fall der Fälle mit mir zu führen. Es bestand auch die Möglichkeit, hier Ausrüstung / Verpflegung (drop bags) für weitere Kontrollpunkte zu hinterlegen. Davon machte ich allerdings keinen Gebrauch. Start um 5 Uhr, es dämmerte. Jeder Läufer mußte sich vorher mit Nennung seiner Startnummer melden und wurde in einer vorbereiteten Teilnehmerliste als „am Start“ eingetragen. Um es gleich zu berichten : an jeder Verpflegungsstation und an jedem Kontrollposten gab es diese Teilnehmerliste auch. Ich gewöhnte mich schnell daran, mich bei den Posten an- und abzumelden. Das Erfassen der Zwischenzeiten scheint mir dabei eher ein brauchbarer Nebeneffekt zu sein, vielmehr dient dies der Sicherheit der Läufer (wer ist wann wo zuletzt gewesen). Zurück zum Start : ein überschaubares Feld von knapp 100 Läufern machte sich auf den Weg. Die Temperatur war für meinen Geschmack ideal, trocken und kühl. Auf Forstwegen ging es leicht rauf, leicht runter bis etwa km 12, dann ein erster Anstieg auf einem teilweise ausgesetzten (Drahtseilversicherung) Bergpfad zur Kaitl Alm. Von dort wieder auf einem Forstweg bergab in’s Stadion. Ich hatte in Vorkenntnis der Ergebnislisten des Vorjahres eine für mich realistische Laufzeit von 3 Stunden eingeplant. Kurz vor 8 Uhr traf ich wieder im Stadion ein mit dem guten Gefühl, a) die geplante Laufzeit eingehalten zu haben und b) nicht kaputt, sondern noch frisch für die große Runde zu sein. Also jetzt : verpflegen, Oberbekleidung wechseln, Rucksack aufsetzen und weiter. Auch für die große Runde hatte ich einen Plan bereit : wenn man 18 Stunden brauchen darf und für die kleine Runde 3 Stunden benötigt, dann bleiben für die restlichen 74 km noch 15 Stunden übrig. Ergibt nach Adam Riese 12 Minuten und ein paar Zerquetschte pro Kilometer. Das ist natürlich ein Mittelwert, bergauf nie zu halten. Aber was ich dort verlieren würde musste ich eben bergab wieder wettmachen. Rein rechnerisch wollte ich spätestens um 17:30 Uhr in Egg (km 74) sein, um noch genug Zeitreserve für die Besteigung des Hochfelln inklusive Abstieg zu haben und auch noch im Zeitlimit in’s Ziel zu kommen. Also wieder raus aus dem Stadion und in die große Runde gestartet. Nach 1 km war Schluss mit Laufen, steil ging es bergauf zum Unternbergsattel, den letzten Abschnitt auf einer Skipiste. Jetzt folgte eine längere, abschüssige Querung auf einem Weg mit viel Matsch zur Brandner Alm, dann wieder steil hoch zur Hörndlwand (km 37), von hier genau so steil, aber rutschig runter zum Röthelmoos (km 40). Zur Erholung wartete jetzt ein Forstweg, der zur Jochbergalm hinaufführte. Weiter ging es hoch auf einem Bergpfad zum Hochsattel. Von dort runter, bis der Pfad endlich wieder zum Weg wurde. Dieser führte bergab zur Verpflegungsstation Kohlstatt (km 55). Ich hatte bereits beim Oberstaufenmarathon 2006 die Erfahrung gemacht, dass mein Zeitgewinn beim Bergabrennen in einem vernünftigen Verhältnis zum Kraftverlust stehen muss. Deshalb bin ich nur wenig und dies auch mit Unterbrechungen gelaufen. Der Verpflegungsposten war trotzdem schnell erreicht. Melden beim Startnummer-Ankommzeit-in-Liste-eintrag-Mann, dann ein Blick auf den Tisch : zwischen Riegeln, Salzstänglein, gekochten Kartoffeln, Brezeln, Wasser und Iso wird auch Bier angeboten, frisch gekühlt im Wasser des nahen Bergbaches. Ich trank ein Erdinger alkoholfrei und aß eine Kleinigkeit, mehr aus Vernunft denn aus Hunger, während mir fleißige Helfer meine Trinkflasche wieder füllten. Abmelden und weiter. Die Strafe für das Bier folgte sofort : nach ca. 50 m eben im kühlen Wald folgte eine zweite Skipiste, ordentlich in der Sonne liegend. Ich glaube, ich schwitzte schneller, als ich bergauf stieg. Gut, auch dieser Abschnitt ist endlich, es folgte ein ansteigender Forstweg, dem ein ansteigender Bergpfad folgte, bis zur Mittelstation der Hochfellnbahn. Jetzt wieder runter, teils laufend, teils gehend, nach Maria Eck, der nächsten Verpflegungsstation. Klasse, auch hier gibt’s Erdinger alkoholfrei. Schmeckt mir im richtigen Leben zwar nicht, war aber jetzt genau das Richtige. Die nächsten 8 km bis nach Egg verliefen mehr oder weniger flach. Ich marschierte zügig dahin und versuchte dabei, Kraft für den danach folgenden Anstieg auf den Hochfelln zu sparen. Ich hatte bereits erwähnt, dass es mein persönliches Ziel war, in Egg spätestens um 17:30 anzukommen. Nun hatte ich etwas Zeit gut gemacht, sodass ich gegen 17:15 die Station wieder verließ. Ein letzter, langer, steiler Aufstieg von ca. 850 Höhenmetern lag vor mir. Oben angekommen hatte ich das gute Gefühl, dass mir die verbleibenden 3 Stunden für den 19 km langen Abstieg in’s Ziel reichen würden. Erst folgte ein 4 km steiler Bergpfad, danach kamen angenehme, aber auch teilweise ansteigende Forstwege. Leichter Nieselregen setzte ein, da waren Windjacke und Mütze gerade recht. Gegen 21:15 wurde es langsam dunkel, was sich besonders in den bewaldeten Abschnitten bemerkbar machte. Die Forstwege gingen über in asphaltierte Straßen, erste Häusergruppen wurden passiert, die Strecke wurde flach. Bedingt durch die Dunkelheit und die Nässe hatte ich Schwierigkeiten, die mit roter Farbe auf dem Asphalt angebrachten Richtungspfeile zu erkennen. So erreichte ich das Ziel im Stadion nicht auf der Originalstrecke und wurde dafür von der Rennleitung mit einer 10-minütigen Zeitstrafe belegt, was ich ohne Wenn und Aber anerkennen kann, wurde doch im Briefing darauf hingewiesen, dass es in der Verantwortung des Läufers liegt, die Strecke zu finden (habe ich schon berichtet, siehe oben). Was dann geschah : gedacht habe ich wohl Wow! Gesagt habe ich auf die Frage nach meiner T-Shirt-Größe : „XL“ und auf die Frage „Welches Bier“ „Ein Richtiges“. Dann setzte ich mich auf eine Bank und ließ es zischen. Dazu – erst jetzt spürte ich zum ersten Mal richtigen Hunger – aß ich lecker belegte Käsebrötchen. Als mir langsam kalt wurde beendete ich mein Abendessen, holte im Zelt frische Klamotten, ging im Sportheim duschen und kroch danach in meinen Schlafsack. Vielen Dank an Giselher Schneider und sein tolles Team für diesen Lauf. So eine Atmosphäre habe ich bei noch keinem Lauf erlebt, beginnend bei der Startnummernausgabe und Pastaparty, endend bei der Siegerehrung am folgenden Tag. Wann genau ist die 5. Ausgabe ? Fotos (nicht von mir) können hier betrachtet werden : <http://www.chiemgauer100.de/Fotos/Fotos.htm> -----

Geändert von kolibri (22.07.2008 um 22:41 Uhr). Grund: Link korrigiert